

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

VIOLA WIDYANITA MAHARDHIKA

J 120 160 121

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh :

VIOLA WIDYANITA MAHARDHIKA

J 120 160 121

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen

Pembimbing



Dr. dr. Siti Soekiswati., MHKes

NIDN: 06-1109-6801

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

OLEH


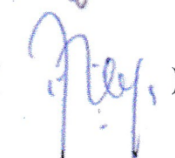

VIOLA WIDYANITA MAHARDHIKA

J120160121

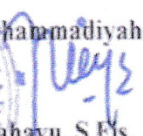
**Telah diperiksa didepan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Hari Senin, 5 Juli, 2021
dan dinyatakan memenuhi syarat**

Dewan Penguji :

- 1. Dr. dr. Siti Soekiswati., M.HKes
(Ketua Dewan Penguji)**
- 2. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
(Anggota I Dewan Penguji)**
- 3. Agus Widodo , S.Fis., Ftr., M.Fis
(Anggota II Dewan Penguji)**

()
()
()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIK. 750

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang Pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, Februari 2021

Penulis



VIOLA WIDYANITA MAHARDHIKA

J120160121

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan setiap orang. Gangguan tidur dapat menyerang siapa saja, dan dari kalangan mana saja termasuk juga mahasiswa. Gangguan tidur juga dapat berpengaruh pada kualitas tidur. Salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini adalah dengan melakukan senam yoga. Yoga sendiri merupakan suatu bentuk latihan yang memadukan gerak dan olah nafas. Gerakan-gerakan yoga akan mempengaruhi stabilitas emosi pada tubuh dan membuat tubuh menjadi tenang. Kondisi rileks dan menenangkan inilah yang diperlukan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu *Quasi Experimental Design* dengan desain penelitian yaitu *Nonequivalent Control Group Desig*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purpose sampling*. Jumlah sampel sebanyak 23 orang. Hasil uji dengan menggunakan *paired sample t-test* didapatkan nilai peningkatan kualitas tidur pada kelompok perlakuan dengan *p-value* 0,002. Terdapat pengaruh senam Yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata Kunci : yoga, kualitas tidur, mahasiswa fakultas teknik

Abstract

Sleep is one of the basic needs that everyone needs. Sleep disorders can affect anyone, and from any circle, including students. Sleep disorders can also affect sleep quality. One solution to this problem is to do yoga exercises. Yoga itself is a form of exercise that combines movement and breathing. Yoga movements will affect emotional stability in the body and make the body calm. This relaxed and calming condition is what is needed to get good quality sleep. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercises on improving the quality of sleep for students of the Faculty of Engineering, Muhammadiyah University of Surakarta. The type of research that will be used in this research is *Quasi Experimental Design* with a research design that is *Nonequivalent Control Group*

Design. The sampling technique was carried out by purposive sampling. The number of samples is 23 people. The test results using the paired sample t-test showed the value of sleep quality improvement in the treatment group with a p-value of 0.002. There is an effect of Yoga exercise on improving sleep quality in students of the Engineering Faculty, Muhammadiyah University of Surakarta.

Keywords: yoga, sleep quality, engineering faculty students

1. PENDAHULUAN

Setiap individu hendaknya memenuhi kebutuhan dasar untuk keberlangsungan hidupnya, salah satu kebutuhan dasar meliputi kebutuhan mental dan kebutuhan fisik yang diperlukan setiap orang yaitu tidur. Tidur yang cukup sangat diperlukan oleh tubuh agar tubuh bisa berfungsi dengan normal serta mengembalikan stamina tubuh ke dalam kondisi yang optimal karena selama tidur tubuh melakukan proses pemulihan.

Tidur dapat membuat tubuh menjadi bugar bukan hanya sekedar untuk menjalankan aktivitas pekerjaan sehari-hari saja namun juga menjalankan aktivitas lain seperti beribadah, ketika kita memiliki tubuh yang bugar tentunya akan semakin maksimal saat menjalankan ibadah. Salah satu dari banyak nikmat Allah SWT yang diberikan kepada hamba-Nya antara lain adalah tidur. Allah SWT berfirman di dalam Al-Qur'an : "Dan diantara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari usahamu mencari sebagian karunia-Nya. Sungguh, yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan." (QS. Ar-Rum 23) dan dengan demikian pula Allah SWT dalam firman-Nya : "dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat," (QS. An-Naba 9).

Masing-masing individu memiliki kesibukan sendiri dalam menjalankan aktifitas hariannya. Agar aktifitasnya dapat dilakukan dengan baik individu hendaknya harus memenuhi kebutuhan tidurnya. Kebutuhan tidur pada masing-masing individu sendiri tentu berbeda-beda. Pada bayi baru lahir dengan usia 0 sampai 3 bulan membutuhkan 14 - 7 jam, bayi dengan usia 4 sampai 11 bulan membutuhkan 12 - 15 jam, balita dengan usia 3 sampai dengan 5 tahun membutuhkan 11 - 14 jam, anak prasekolah dengan usia 3 sampai dengan 5 tahun membutuhkan 10 - 13 jam, anak dengan usia sekolah 6 sampai dengan 13 tahun

membutuhkan 9 - 11 jam, remaja dengan usia 14 sampai dengan 17 tahun membutuhkan 8 - 10 jam, orang dewasa muda dengan usia 18 sampai dengan 25 tahun membutuhkan 7 - 9 jam, orang dewasa dengan usia 26 sampai dengan 64 tahun membutuhkan 7 - 9 jam, orang dewasa tua dengan usia lebih dari 64 tahun membutuhkan setidaknya 7 - 8 jam setiap harinya (Hirshkowitz *et al.*, 2015)

Gangguan tidur dapat menyerang siapapun, dan dari kalangan manapun tanpa pandang bulu. Menurut Schlarb *et al.* (2017), dari total keseluruhan mahasiswa, sekitar sampai 60% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, dan sekitar 7,7% memenuhi semua kriteria gangguan insomnia. Rata-rata mahasiswa memiliki umur yang berada dalam rentang usia antara 18 - 25 tahun, dimana itu termasuk dalam kategori usia dewasa muda. Dimana pada usia dewasa muda seseorang akan berada pada puncak keaktifan dan juga aktivitas sosial dan fisik yang juga bisa berpengaruh pada kualitas tidur. Selain itu, ada faktor lain yang juga dapat berpengaruh pada kualitas tidur seseorang yaitu faktor elektronik diantaranya akses internet dan peralatan elektronik yang ada disekitar seperti gawai, laptop, maupun televisi (Sarfriyanda, 2015).

Kualitas tidur pada seseorang juga tidak dapat dianggap sepele karena dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup. Gangguan tidur biasa saja dialami oleh orang dengan usia remaja hingga lanjut usia mulai 15 sampai dengan usia lebih dari 70 tahun, namun yang terbanyak terjadi pada usia yang masih muda serta produktif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan pada kalangan mahasiswa. Nurdin *et al* (2018), dalam penelitiannya beberapa fakultas di Universitas Hasanuddin Makassar persentasi terbesar yang mengalami gangguan tidur adalah di fakultas teknik sebanyak 24,9% dan persentasi yang paling rendah adalah fakultas farmasi sebanyak 1,9%.

Solusi yang dapat dilakukan guna mengatasi masalah seperti ini adalah dengan melakukan senam yoga. Yoga sendiri merupakan suatu bentuk latihan yang memadukan gerak dan olah nafas. Gerakan-gerakan yoga akan mempengaruhi hipotalamus untuk meningkatkan beta endorphen yang merupakan suatu morfin alami pada tubuh yang akan menyebabkan stabilitas emosi dan

menenangkan. Kondisi rileks dan menenangkan inilah yang diperlukan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik (Sukartini *et al.*, 2017).

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah penulis jabarkan tersebut, penulis berminat untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

2. METODE

Penelitian ini bersifat *quasy experimental*, meneliti pengaruh pemberian senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Februari 2020 di IN N’ Out Fitness dengan subjek penelitian adalah mahasiswa Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Surakarta yang aktif tahun 2019-2020 dengan kualitas tidur yang kurang baik yang diukur dengan PSQI >5. Sampel pada penelitian ini berjumlah 23 responden. Teknik Analisa data penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-test* untuk uji pengaruhnya dan uji *independent sample t-test* untuk menentukan uji beda pengaruhnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frek (n)	Presentase	Frek (n)	Presentase
20	1	11.1%	0	0%
21	6	66.6%	11	78.5%
22	2	22.2%	3	21.4%
Jumlah	9	100%	14	100%

Berdasarkan tabel 1. diatas, responden terbanyak pada kelompok perlakuan berusia 21 tahun dengan persentase 66.6% sedangkan responden paling sedikit pada kelompok perlakuan berusia 20 tahun dengan persentase 11,1%. Pada kelompok control responden terbanyak berusia 20 tahun dengan persentase 78.5% sedangkan paling sedikit berusia 22 tahun dengan persentase 21.4%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Nilai Tingkat Kualitas Tidur PSQI

Kategori Tingkat Kualitas Tidur	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frek (n)	Presentase	Frek (n)	Presentase
PSQI PRE				
Tidak ada masalah (0 - 5)	0	0%	0	0%
Masalah ringan (6 - 10)	4	44.4%	12	85.7%
Masalah sedang (11 - 15)	5	55.6%	2	14.3%
Masalah berat (16 - 21)	0	0%	0	0%
PSQI POST				
Tidak ada masalah (0 - 5)	1	11.1%	0	0%
Masalah ringan (6 - 10)	8	88.9%	12	85.7%
Masalah sedang (11 - 15)	0	0%	2	14.3%
Masalah berat (16 - 21)	0	0%	0	0%

Berdasarkan table 2. diatas distribusi responden berdasarkan pengukuran PSQI PRE pada kelompok perlakuan sejumlah 4 orang (44.4%) mengalami masalah ringan kualitas tidur, dan sejumlah 5 orang (55.6%) mengalami masalah

sedang kualitas tidur. Pada kelompok kontrol sejumlah 12 orang (85.7%) mengalami masalah ringan kualitas tidur dan sejumlah 2 orang (14.3%) mengalami masalah sedang kualitas tidur.

Berdasarkan pengukuran PSQI POST setelah melakukan senam yoga didapatkan hasil pada kelompok perlakuan sejumlah 1 orang (11.1%) tidak ada masalah kualitas tidur, dan sejumlah 8 orang (88.9%) mengalami masalah ringan kualitas tidur. Pada kelompok kontrol sejumlah 12 orang (85.7%) mengalami masalah ringan kualitas tidur dan sejumlah 2 orang (14.3%) mengalami masalah sedang kualitas tidur.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pengukuran PSQI *Pre-Test*

PSQI PRE-TEST

Kategori tingkat PSQI	PSQI Pre- Test	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
		Frekuensi (n)	Persentase	Frekuensi (n)	Persentase
Tidak ada masalah	1	0	0%	0	0%
	2	0	0%	0	0%
	3	0	0%	0	0%
	4	0	0%	0	0%
	5	0	0%	0	0%
Masalah ringan	6	0	0%	2	14.2%
	7	0	0%	2	14.2%
	8	1	11.1%	4	28.6%
	9	1	11.1%	2	14.2%
	10	2	22.2%	2	14.2%
Masalah sedang	11	3	33.3%	1	7.1%
	12	1	11.1%	1	7.1%
	13	0	0%	0	0%
	14	1	11.1%	0	0%
	15	0	0%	0	0%
	16	0	0%	0	0%
	17	0	0%	0	0%

Masalah berat	18	0	0%	0	0%
	19	0	0%	0	0%
	20	0	0%	0	0%
	21	0	0%	0	0%
Jumlah		9	100%	14	100%

Berdasarkan tabel 3. diatas, responden terbanyak yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik pada kelompok perlakuan dengan jumlah skor *pre-test* 14 sebanyak 1 orang dengan persentase 11.1%. Sedangkan responden terbanyak yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik pada kelompok kontrol dengan jumlah skor *pre-test* 12 sebanyak 1 orang dengan persentase 7.1 %.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pengukuran PSQI *Post-Test*

PSQI POST-TEST

Katrgori tingkat PSQI	PSQI Pre-Test	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
		Frekuensi (n)	Persentase	Frekuensi (n)	Persentase
Tidak ada masalah	1	0	0%	0	0%
	2	0	0%	0	0%
	3	0	0%	0	0%
	4	0	0%	0	0%
	5	1	11.1%	0	0%
Masalah ringan	6	2	22.2%	4	28.6%
	7	2	22.2%	3	21.4%
	8	2	22.2%	2	14.2%
	9	1	11.1%	3	21.4%
	10	1	11.1%	0	0%
Masalah ssedang	11	0	0%	2	14.2%
	12	0	0%	0	0%
	13	0	0%	0	0%
	14	0	0%	0	0%
	15	0	0%	0	0%
Masalah	16	0	0%	0	0%
	17	0	0%	0	0%
	18	0	0%	0	0%

berat	19	0	0%	0	0%
	20	0	0%	0	0%
	21	0	0%	0	0%
Jumlah		9	100%	14	100%

Berdasarkan tabel diatas, responden terbanyak yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik pada kelompok perlakuan dengan jumlah skor *post-test* 10 sebanyak 1 orang dengan persentase 11.1%. Sedangkan responden terbanyak yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik pada kelompok kontrol dengan jumlah skor *post-test* 11 sebanyak 2 orang dengan persentase 14.2 %.

3.2 Hasil Penelitian dan Analisis Data

3.2.1 Uji Normalitas

Tabel 5. normalitas saphiro wilk kualitas tidur

PSQI	Statistik	df	Sig.
Pre Test Perlakuan	0,959	9	0,790
Post Test Perlakuan	0,936	9	0,545
Pre Test Kontrol	0,952	14	0,589
Post Test Kontrol	0,911	14	0,162

Berdasarkan hasil dari data normalitas dengan *saphiro-wilk* didapatkan kualitas tidur responden *pre-test* dan *post-test* pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol semua memiliki sig > 0,05 maka data berdistribusi normal.

3.2.2 Uji Pengaruh

Tabel 6 Pengaruh Rata-Rata PSQI Sebelum dan Sesudah pada Kelompok
Perlakuan

PSQI	N	Mean	SD	P value
Pre Test Perlakuan	9	10,67	1,732	0,002
Post Test Perlakuan	9	6,67	1,323	

Untuk mengidentifikasi pengaruh rata-rata PSQI sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan menggunakan uji paired sample t test. Berdasarkan table 4.6 diatas telah didapatkan hasil rata-rata PSQI sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan sebesar 10,67 dan 6,67. Perolehan hasil uji statistik *p value* adalah 0,002 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari rata-rata PSQI sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan.

Tabel 7. Pengaruh Rata-Rata PSQI Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol

PSQI	N	Mean	SD	P value
Pre Test Kontrol	14	8,50	1,787	0,052
Post Test Kontrol	14	8,14	1,657	

Untuk mengidentifikasi pengaruh rata-rata PSQI sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol menggunakan uji paired sample t test. Berdasarkan table 4.7 diatas telah didapatkan hasil rata-rata PSQI sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol sebesar 8,50 dan 8,14. Perolehan hasil uji statistik *p value*

adalah 0,052 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh dari rata-rata PSQI sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan.

3.2.3 Uji Beda Pengaruh

Tabel 8. Pengaruh Rata-Rata PSQI pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok

Kontrol

PSQI	N	Mean	SD	P value
Perlakuan	9	6,67	1,323	0,000
Kontrol	14	8,14	1,657	

Untuk mengidentifikasi pengaruh rata-rata PSQI sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan uji independent sample t test. Berdasarkan tabel 4.8 diatas telah didapatkan hasil rata-rata PSQI pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebesar 6,67 dan 8,14. Hasil uji statistic diperoleh *p value* sebesar 0,000 , 0,05 (sig. 2-tailed) jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan PSQI terhadap kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

3.3 Pembahasan

3.3.1 Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia untuk kelompok perlakuan yang berusia 20 tahun berjumlah 1 orang dengan persentase 11.1%, usia 21 tahun berjumlah 6 orang dengan persentase 66.7% dan usia 22 tahun berjumlah 2 orang dengan persentase 22.2%. Dengan demikian dapat responden dengan jumlah terbanyak pada kelompok perlakuan berusia 21 tahun. Karakteristik responden

berdasarkan usia untuk kelompok kontrol yang berusia 21 tahun berjumlah 11 orang dengan persentase 78.5%, dan usia 22 tahun berjumlah 3 orang dengan persentase 21.4%. Dengan demikian dapat responden dengan jumlah terbanyak pada kelompok kontrol berusia 21 tahun.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada responden didapatkan bahwa responden berusia 20 tahun mengalami kualitas tidur yang kurang baik karena mengalami perubahan lingkungan serta jadwal dan tugas kuliah yang padat. Responden yang berusia 21-22 tahun menceritakan mengalami kualitas tidur yang kurang baik karena sedang mempersiapkan tugas akhir dan praktik kerja lapangan.

3.3.2 Kualitas Tidur

Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan pengukuran PSQI PRE untuk kelompok perlakuan sejumlah 4 orang (44.4%) mengalami masalah ringan kualitas tidur, dan sejumlah 5 orang (55.6%) mengalami masalah sedang kualitas tidur. Pada kelompok kontrol sejumlah 12 orang (85.7%) mengalami masalah ringan kualitas tidur dan sejumlah 2 orang (14.3%) mengalami masalah sedang kualitas tidur. Setelah diberikan intervensi senam yoga berdasarkan pengukuran PSQI POST setelah melakukan senam yoga didapatkan hasil pada kelompok perlakuan sejumlah 1 orang (11.1%) tidak ada masalah kualitas tidur, dan sejumlah 8 orang (88.9%) mengalami masalah ringan kualitas tidur. Pada kelompok kontrol sejumlah 12 orang (85.7%) mengalami masalah ringan kualitas tidur dan sejumlah 2 orang (14.3%) mengalami masalah sedang kualitas tidur.

3.3.3 Pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur

Berdasarkan hasil analisa statistik, telah didapatkan rata-rata nilai tingkat kualitas tidur responden kelompok perlakuan sebelumnya yaitu 10,67. Sedangkan kualitas tidur responden setelah dilakukan senam yoga menjadi 6,67. Dengan demikian kualitas tidur pada responden kelompok perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga mengalami peningkatan sebesar 4. Hasil statistik menggunakan uji paired sample t test menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh pada kelompok perlakuan yang dibuktikan dengan rata-rata PSQI sebelum dan setelah pada kelompok perlakuan nilai $\text{sig} < 0,05$ yaitu *p value* sebesar 0,002. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil tidak terdapat perbedaan pengaruh karena nilai $\text{sig} > 0,05$ yaitu *p value* sebesar 0,052 dari hasil rata-rata PSQI sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Hasil uji *independent t-test*, rata-rata PSQI pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan *p value* sebesar 0,000. Karena nilai *p value* $< 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Senam yoga adalah bentuk latihan kuno yang berfokus pada kekuatan, kelenturan dan pernapasan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental dan spiritual (Devi *et.al* 2016). Senam yoga merupakan salah satu senam ringan yang dapat dilakukan oleh siapa saja yang dapat menimbulkan efek relaksasi guna menambah kualitas tidur ataupun memperbaiki kualitas tidur yang kurang baik (Faidah *et.al* 2020). Senam yoga mampu memaksimalkan asupan oksigen ke

otak , mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh.

Mahasiswa merupakan salahsatu kelompok yang termasuk kedalam kategori dewasa awal yang memiliki aktifitas cukup padat, hal ini membuat mahasiswa termasuk menjadi kelompok yang memiliki kualitas tidur yang kurang baik (Ratnaningtyas dan Fitriani 2019). Kondisi kurang tidur kerap kali dijumpai pada mahasiswa, dimana kurang tidur juga dapat menyebabkan beberapa masalah seperti konsentrasi berkurang dan mudah terserang penyakit seperti pilek, flu dan batuk (Wicaksono *et.al* 2012). Mahasiswa dapat mengalami stres karena berpikir terlalu keras, sehingga merasa akan lebih sulit untuk dapat mengontrol emosi yang dapat berdampak pada meningkatnya ketegangan dan kesulitan dalam memulai waktu untuk tidur. Keadaan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa menjadi sulit tidur atau sering terbangun saat tidur, sehingga sulit bagi mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang sesuai dengan yang diharapkan (Ratnaningtyas dan Fitriani 2019).

Menurut nasional sleep foundation (2017) sekitar 70 juta orang Amerika mengalami gangguan tidur, diantaranya wanita mengalami kurang tidur lebih sering dibandingkan dengan pria, dan frekuensinya akan terus meningkat seiring dengan terus bertambahnya usia (dalam Meilinda dan Ayani 2020). Pada wanita, senam yoga bisa membantu tidak hanya untuk mengembangkan kesehatan namun juga untuk mengatasi perubahan psikologis yang mungkin terjadi karena ketidakstabilan fisik. Dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam

yoga aman dan efektif untuk membantu mengurangi kelelahan, suasana hati depresi, serta untuk meningkatkan kualitas tidur.

Senam yoga merupakan salah satu metode non farmakologi yang lebih tepat diberikan pada orang yang mengalami gangguan tidur karena penggunaannya lebih tidak memiliki efek samping jika dibandingkan dengan metode farmakologi (Meilinda dan Ayani 2020). Senam yoga sangat baik dilakukan bukan hanya karena manfaat fisiknya yang salah satunya untuk meningkatkan kualitas tidur namun juga manfaat mental yang diperoleh dari senam yoga.

Dalam penelitian ini pelaksanaan dilakukan sebanyak 8 kali selama 2 minggu dengan durasi selama 1 jam pada setiap sesi . senam yoga merupakan terapi yang cocok untuk relaksasi guna menambah kualitas tidur dan memperbaiki kualitas tidur agar menjadi lebih baik. Teknik yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini diantaranya pranayama, munda, bandha, asana, relaksasi dan meditasi.

4. PENUTUP

Dari hasil pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa : (1) Terdapat pengaruh dari rata-rata PSQI sebelum dan sesudah kelompok perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>

- Kinasih, A. S. (2016). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11531>
- Kumar, V. A. H., & Ratep, N. (2017). Kualitas Tidur pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar Bali. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 151–154. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.132>
- Bankar, M. A., Chaudhari, S. K., & Chaudhari, K. D. (2013). Impact of long term Yoga practice on sleep quality and quality of life in the elderly. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 4(1), 28–32. <https://doi.org/10.4103/0975-9476.109548>
- Iyengar, B. K. S. (2005). *The Illustrated Light on Yoga* (5th ed.; Y. Menuhin, ed.). New Delhi: Harper Collins Publisher India.
- Ni, B., Desak, U., & Putu, W. I. (2019). Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(2303–1395), 1–7. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/333662231%0APROPORSI>
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Journal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>
- Deekshitulu P.V, B. (2012). Stress and Yoga. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 02(2157–7595), 2–5. <https://doi.org/10.4172/2157-7595.1000109>
- Aflahiyah, S., Tamtono, D. G., & Prasetya, H. (2020). Effectiveness of Prenatal Yoga on Sleep Quality and Reduction of Anxiety During Pregnancy: A Meta-Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 5(2549–0257), 629–640. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2020.05.06.03>
- Fara, Y. D., Pujiastuti, R. S. E., & Hadisaputro, S. (2019). Yoga Increases the Quality of Sleep in Menopause Women. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(2549–0265), 278–284. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.03.11>
- Ghaffarilaleh, G., Ghaffarilaleh, V., Sanamno, Z., Kamalifard, M., & Alibaf, L. (2019). Effects of Yoga on Quality of Sleep of Women with Premenstrual Syndrome. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 25(1078–6791), 40–47.
- Kamalifard, M., Yavari, A., Asghari-Jafarabadi, M., Ghaffarilaleh, G., & Kasb-Khah, A. (2017). The Effect of Yoga on Women's Premenstrual Syndrome: A Randomized Controlled Clinical Trial. *International Journal of Women's*

Health and Reproduction Sciences, 5(2330–4456), 205–211.
<https://doi.org/10.15296/ijwhr.2017.37>

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary. *Sleep Health*, 1(2352–7218), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2597–4572), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>

Devi, N. J., Subrahmanyam, K., & Singh, T. B. (2016). Impact of Yoga Intervention on Spiritual Well Being, Sleep Quality and Guna in Young Widows: a Randomized Control Trial. *International Journal of Development Research*, 6(2230–9926), 9502–9506. Retrieved from <http://www.jourlanijdr.com/>

Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467

Martin, W., & Mardian, P. (2016). Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Ipteks Terapan*, 10(4), 211–217. <https://doi.org/10.22216/jit.2016.v10i4.468>

Neuendorf, R., Wahbeh, H., Chamine, I., Yu, J., Hutchison, K., & Oken, B. S. (2015). The Effects of Mind-Body Interventions on Sleep Quality: A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 1–17. <https://doi.org/10.1155/2015/902708>

Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>

Faidah, N., Bindhu, I. P. B. M., & Sriadi, N. N. P. (2020). Pengaruh Latihan Hatha Ypga terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 69–76. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.117>

Meilinda, V., & Ayani, L. A. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Ibu Primagravida Trimester III. *Maternal Child Health Care Journal*, 2(3), 46–54.

Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). *Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. 2(2).

- Anita Schlarb, A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). Neuropsychiatric Disease and Treatment Dovepress Sleep Problems in University Students-an Intervention. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 1989–2001. <https://doi.org/10.2147/NDT.S142067>
- Sukartini, T., Indarwati, R., & Anggraheni. (2018). *Latihan Yoga dapat Memenuhi Kebutuhan Tidur Lansia*. (031).
- Suyono, Triyono, & Handariani, D. M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.
- Wicaksono, D. W. (2019). Faktor Dominan yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 46. <https://doi.org/10.20473/fmnj.v1i1.12131>
- Tangkudung, J. P. M. (2017). Persepsi tentang Perayaan Pengucapan Syukur Minahasa (Studi Komunikasi Antarbudaya pada Mahasiswa Luar Sulawesi Utara di Fispol Unsrat). *Acta Diurna*, VI(1), 1–11.
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., & Rusdiyanti, N. W. A. (2017). Pemberian Back Massage durasi 60 Menit dan 30 Menit mrningkatkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa VI A PENJASKES FPOK PGRI Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Journal Pendidikan Lesehatan Rekreasi*, 3(1), 1–14.